

# Como ayudar a la mujer a ser sujeto de su propia liberación

*Mercedes Navarro*

## INTRODUCCION

Cuando Jesús tiene delante a una mujer en las escenas evangélicas, en la mayoría de los casos se trata de una mujer necesitada. Jesús se relaciona con ella de tal manera que queda dignificada, devuelta a sí misma. Los demás lo perciben. No es algo que suceda en privado o a escondidas. Es público y se realiza a la luz. Y cuando los valores de la mujer no son lo suficientemente percibidos o son mal interpretados, Jesús se encarga de sacarlos a la luz. Tomemos por ejemplo el episodio de Lc 7, de la llamada *pecadora pública*. El gesto de la mujer es mal interpretado. Ella no habla ni explica su gesto, pero Jesús le pone palabra, lo saca a la luz, lo interpreta dándole su verdadero sentido y lo compara (con lo que no ha hecho Simón) para poner de relieve su fuerza, su importancia y su valor.

Las mujeres no hemos tenido en cuenta suficientemente la actuación de Jesús con nuestro género, agobiadas por el cuidado de un mal entendida humildad, perfectamente interiorizada y generadora de culpa. Pero no hemos tenido ningún reparo en *reconocer, visibilizar y enaltecer* las múltiples cualidades y valores de los hombres por generaciones y generaciones. ¿Cómo es posible? Dice una psicóloga española que las mujeres hemos ejercido una función narcisística con respecto a los hombres<sup>1</sup>. Les hemos mantenido la autoestima bien alta,

---

<sup>1</sup> Me refiero a *Conformación de la subjetividad femenina*, en GONZALEZ DE CHAVEZ, M<sup>a</sup>. Asunción (comp.),, Siglo XXI, Madrid, 1993, 71-122.

a veces a un precio exagerado y a costa de ingentes sacrificios. La hermosa película *Azul* muestra la renuencia de las mujeres, todavía hoy, para expresar su valía ante el mundo cuando el nombre y la fama la llevan ellos. La mujer que protagoniza este filme, compositora de una extraordinaria sensibilidad humana y musical, había escondido su talento en los pliegues de la fama de su marido, que ella misma le había labrado. La historia de muchas de nuestras antepasadas está revelando muchos casos similares. El que cuenta esta película muestra la supervivencia.

¿Por qué la humildad, para nuestro género, está reñida con la visibilidad de nuestra valía?, ¿por qué no está reñida, en cambio, con la manifestación pública y expositiva de los valores y méritos de los hombres?

No hay fácil respuesta. Un entramado complejo deja asomar indicios de respuesta, pero ninguna es suficiente por sí. No voy a tratar de responder teóricamente. Intentaré decir lo que mi experiencia de psicoterapeuta avala en la práctica de un trabajo lento, difícil y hermoso en la recuperación que las mujeres hacen de sí mismas. Por tanto iré a la práctica. La experiencia de esa recuperación de las mujeres que acuden a mi consulta comienza por la confianza que tengo en las posibilidades de cada una, en sus valores y en sus increíbles recursos. Mi trabajo ha desarrollado notablemente mi capacidad de admiración. No tengo que hacer ningún esfuerzo para confiar en ellas, pero noto que eso lo transmito sin que suponga menoscabo de la verdad, la motivación y otros requisitos del ejercicio de mi profesión.

Propongo algunos ítems que cada mujer debe intentar trabajar consciente y pacientemente para recuperarse como persona. Y especialmente la religiosa, puesto que ha reforzado con esquemas éticos interiorizados los principios de una autonegación, autoevaluación y autodesprecio que nada tienen que ver con el evangelio. He descubierto, en mi propio camino de autorrecuperación, que el principio del *negarse a sí mismo (a)* y del *dar la vida* supone primero tenerse y afirmarse. ¿Cómo voy a negar lo que primero no he afirmado?, ¿cómo voy a entregar algo que no tengo, que no me quiero enterar de que tengo, que no valoro ni considero importante?... Jesús se niega porque

se ha afirmado. Jesús, dice el cuarto evangelio, da la vida libremente sin que nadie se la quite porque la tiene, porque es libre para darla o retenerla (cf. Jn 10, 17-18). ¿Podemos decir lo mismo las religiosas, las mujeres en general? Dar la vida, sí, cuando la hayamos descubierto y valorado. Cuando seamos libres para darla. A veces entregamos un tesoro que no sabemos que poseemos. Jesús no hizo eso y es El, antes que nadie, quien nos debe enseñar lo que significan esos principios.

El principal problema que he detectado en las mujeres es la baja autoestima, con todo lo que esconde de inseguridad, sentimiento de inferioridad, compensaciones diversas y defensas, y un largo etcétera de manifestaciones. El máximo exponente se detecta todavía en esa especie de culpa existencial. Muchas mujeres viven pidiendo permiso para vivir. Y, sin embargo, pasan la vida generándola en un sentido u otro. Es un terrible sufrimiento, innecesario y, a menudo, estéril. Dios afirma la vida de cada ser humano. Afirma la vida de las mujeres como tantas veces, a pesar de todo su patriarcalismo, muestra la Escritura.

Me dirigiré a las mujeres y dedicaré mi reflexión a ellas, pero con esto no excluyo a los hombres de buena voluntad. No me reduciré a la Vida Religiosa de mujeres porque es necesario situar el tema en un contexto más amplio, pero tendré especialmente presentes a las religiosas. Y no entraré en las discusiones sobre lo femenino más que para explicar las dificultades o los caminos. Quiero decir que no acepto, por principio, una predefinición de lo *femenino* frente a lo *masculino* a pesar del desarrollo de la corriente junguiana que valoro y respeto. Considero más urgente la recuperación *personal* de las mujeres más allá y/o más acá de lo femenino. La lista que desarrollaré es ciertamente muy incompleta, pero a mi modo de ver apunta datos nucleares. Trataré de la autoestima de las mujeres desde el problema de la *visibilidad*, la necesidad de la *palabra propia*, el contexto de la *relación*, el derecho a la *felicidad* y la libertad que permite la *responsabilidad* de una misma. Cinco ítems que pretenden orientar el trabajo que podemos y debemos realizar con nosotras mismas<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Un buen acercamiento al tema de la autoestima se encuentra en la obra de BRANDEN, N., *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, Madrid, 1985. *El respeto hacia uno mismo*, id. Madrid, 1993, etc. El autor trata el tema general

## I. LA VISIBILIDAD

La *visibilidad psicológica* es la percepción que todo ser humano tiene de ver realizado su deseo legítimo de que le vean, le oigan, le comprendan y le traten adecuadamente. Se trata, por tanto, de una percepción que se lleva a cabo, fundamentalmente, en las relaciones. Esta percepción varía en intensidad y hace peculiar cada experiencia humana. Imaginemos, por ejemplo, una novicia que es considerada un modelo de religiosa a los pocos meses de pasar al noviciado. Esta persona puede tener una fuerte experiencia de *invisibilidad* psicológica si percibe que hay una distancia real entre lo que dicen de ella y lo que ella es. Tiene la sensación de que *no la ven*, porque esa no es ella. La paradoja de la situación estriba en que se ve obligada a mantener esa imagen, porque la suya verdadera le parece tan pobre que no se atreve casi a mirarla. La autoestima de esta muchacha no sólo no crece, sino que disminuye. Es un error bastante extendido pensar que si se la valora *más*, la autoestima le crece. La visibilidad psicológica necesita apoyarse en la verdad y en la honestidad. Esa es la percepción adecuada. La mentira y el engaño hacen muchísimo daño a la autoestima y generan en la persona una inseguridad destructiva.

O pensemos en una mujer a la que su marido se dirige con mucha frecuencia en plural con frases del estilo *las mujeres sois, eso es lo que hacéis las mujeres, de las mujeres uno no se puede fiar*, etc. El mensaje implícito que recibe esta mujer, aunque el contenido sea positivo<sup>3</sup>, es que ella es sólo un miembro anónimo e intercambiable de un colectivo con muchos defectos y pocos valores. Aun cuando sean frases dichas en tono jocoso o en broma (aparente). El mensaje es

---

sin prestar especial atención a las peculiaridades de las mujeres, pero en principio ayuda a situar el problema.

<sup>3</sup> Por ejemplo, que le diga las mujeres sois especiales, tenéis un sexto sentido para las relaciones, sabéis amar, etc., o un amigo que se dirija a su amiga en términos del estilo *lo mejor que tengo en la vida sois mis amigas, gracias a vosotras soy más persona*. La afirmación de género cuando el plural esconde a la persona no sirve para afirmar la autoestima de la mujer concreta. El género, socialmente devaluado todavía, esconde a la persona concreta y se transmite un mensaje contradictorio.

claro. La persona de carne y hueso, con nombre y apellido, desaparece bajo la mujer y el colectivo femenino.

Pero esta visibilidad que se percibe en el contexto de las relaciones tiene que ser, contemporáneamente, autovisibilidad. por eso la premisa para elevar la autoestima es el *autoconocimiento*. Conocernos nos da miedo, nos parece que es complicarse la vida, sufrir innecesariamente, abrir heridas que creíamos cicatrizadas, entregarnos en manos de la angustia... Son los efectos del miedo. El miedo es el peor enemigo de este camino. Tememos sufrir... y olvidamos los costes reales de sufrimiento que pagamos por no conocernos. Sufrir conscientemente, con un objetivo futuro, baja el coste y dignifica el sufrimiento. Pero el miedo es irracional y sólo cuando le hacemos frente y nos arriesgamos lo vencemos. Al miedo se le vence nombrando los fantasmas que se inventa, desenmascarando la ilusión que se esconde en su apariencia. Ponerles nombre es ahuyentarlos.

Necesitamos, primero, descubrir que tenemos miedo a conocernos. Luego necesitamos enfrentar ese miedo. En tercer lugar necesitamos arriesgarnos *a pesar del miedo* y a partir de aquí podemos comenzar el camino de la autovisibilidad.

Las mujeres nos hemos visto a través de los ojos de otras mujeres (normalmente nuestras madres) que, a su vez, nos veían y se veían a través de los ojos (valores) de los hombres: físicamente, psicológicamente, socialmente, sexualmente... Hemos recibido el mensaje de la valoración masculina que nuestras abuelas, madres y demás mujeres de nuestra vida ha interiorizado y nos han transmitido. Estos mensajes no han quedado en la calle cuando hemos entrado en la Vida Religiosa. Por el contrario, se han acentuado porque en muchos casos las estructuras rígidamente patriarcales de la Vida Religiosa las han reforzado. Si eres atractiva, no te han dejado verte así... porque ese atractivo es un potencial peligro para los hombres. Así, lo que en principio podría ser autopercebido como un valor, como una cualidad de la que estar contenta, la mujer la siente mala, y se siente a sí misma culpable de ser atractiva. Este mecanismo que transforma lo positivo en vivencias negativas es muy frecuente en la Vida Religiosa. Si tienes cualidades, si reconoces valores que hay en ti, si tienes deseos de

superación, curiosidad intelectual o legítima capacidad de liderazgo, posiblemente las normas no escritas, pero interiorizadas y eficazmente transmitidas en nuestras comunidades, harán que te percibas inadecuadamente y que lo positivo lo experimentes como negativo o fuente de conflictos más que de posibilidades. El hábito, el velo, la clausura... son la manifestación externa del espejo masculino que nos devuelven una imagen distorsionada, peligrosa, no adecuada, de nosotras mismas. La persona *desaparece* detrás de la mujer y el género nos esconde. Si de puertas afuera las mujeres deben tener la imagen que los hombres quieren, desean, necesitan como seductora, como cuidadora, como madre ideal, sobre todo, de puertas adentro funcionan los mismos códigos a la inversa. En un caso y en otro la mujer no se ve a sí misma con sus propios ojos. Y cuando se trata de inculcar valores ocurre igual. Pensemos en el perfeccionismo que sufren tantas religiosas. Sólo permiten verse y estar contentas con lo que ven cuando consiguen metas que satisfacen las exigencias perfeccionistas. No se ven como son, no quieren verse como son porque les da terror la distancia que existe con su imagen ideal. La autoestima estará siempre por los suelos.

Esta autovisibilidad afecta a todas las áreas de la persona e incide en todas sus dimensiones: verse corporalmente, psicológicamente, relacionamente, socialmente, espiritualmente. Verse sin sentir la culpa del egoísmo, que nada tiene que ver con la autoestima sana. La autoestima adecuada libera a la persona del egoísmo y la capacita para amar más y mejor. No esconderme y verme a mí misma quiere decir escucharme, reconocermme, decir en primera persona lo que siento, lo que me ocurre, lo que hago..., aceptando la responsabilidad que implica.

¿Qué hacer, entonces, ante estas normas no escritas, pero eficaces, que reflejan la mentalidad endrocéntrica sobre las religiosas y que deterioran su autoestima? Antes que nada tomar conciencia de ellas, aprender a verlas, a distinguirlas, aislarlas, como si de un virus se tratara. Con ello se tiene el 50% del trabajo realizado.

La visibilidad, decía, comienza cuando nos volvemos reflexivamente sobre nosotras mismas. Pero su caldo de cultivos son las relaciones. Es en el contacto con los (as) demás donde nos vamos conociendo. Por eso no se puede decir que el autoconocimiento y la

autovisibilidad preceden a la relación con los (as) otros (as). Es preciso hacerse visible a los (as) demás. Desear que me vean y no confundir la represión de ese deseo con la humildad es una buena premisa para trabajar la autoestima. La humildad, decía Santa Teresa, es la verdad. Es muy importante para experimentar la adecuada autoestima no dejar que nos reduzcan a la invisibilidad. Y no quiero decir con ello que tengamos que ser centro a costa de otra gente, o que despreciemos a otros (as) a fin de exaltarnos a nosotras, ni que seamos arrogantes, o nos sobrestimemos, o nos mostremos engreídas... Nada de esto tiene que ver con la verdadera autoestima.

Hacemos visibles es no dejar que se nos esconda en un colectivo genérico. Por ejemplo, decir *los religiosos* para nombrarnos también a nosotras es un modo de reducirnos a la invisibilidad<sup>4</sup>. Somos mayor número, en proporción de 4/1, y es de justicia que se sepa, no implícita sino explícitamente, que estamos, que sabemos que existimos. Queremos que se nos nombre. Los colectivos, pensados siempre desde el masculino, refuerzan nuestra invisibilidad social. No debemos consentirlo. ¿Por qué iba a querer Dios esconder a las mujeres, cuando Jesús se dedica a sacarlas a la luz...?

La visibilidad psicológica es la afirmación de la propia existencia y la valoración de esa existencia. El mensaje que se da con la invisibilidad es *no existes* y si a pesar de este mensaje una persiste en el empeño de existir no se podrá librar de la culpa. La vida es un don y la gratitud que suscita vivir ha de ser mostrada en el signo de la afirmación y

---

<sup>4</sup> El lenguaje inclusivo en la liturgia, en los documentos, en los textos de la Escritura, tiene como finalidad primera la visibilidad de las mujeres. Sólo cuando las mujeres se encuentren ahí porque se las nombra y nos nombramos *hijos e hijas de Dios, hermanas y hermanos*, etc., podremos sabernos en los genéricos colectivos. Pero no se puede pasar a tener conciencia de que entramos en el genérico cuando no nos reconocemos ahí. Entre las religiosas encuentro mucha resistencia a utilizar el lenguaje inclusivo. La misma baja autoestima las lleva a considerarlo ridículo e impropio. Es difícil transmitir el sentido de responsabilidad que tenemos en algo que en realidad es tan fácil de hacer... Para mí fue una buena noticia saber que las iglesias de Brasil utilizan el lenguaje inclusivo normalmente.

cultivo de esa vida. Escondarse, desaparecer, pasar desapercibidas es una bofetada al don divino de existir. Es un desprecio o, cuando menos, un menosprecio.

La visibilidad psicológica como afirmación de la vida no se obtiene sólo cuando las personas significativas de tu vida te dicen que *creen* en tu valor de persona. Es más sutil. Más que creer es *percibir* eso mismo.

## II. LA PALABRA PROPIA

Nadie puede sustituir lo que somos, lo que queremos, lo que decimos. Cuando cedemos a otro (a) el derecho a la palabra, nos transmitimos a nosotros mismas un mensaje negativo: no tienes voz, la voz de fulano (a) es mejor y más importante que la tuya, tu propia palabra no suena bien, no sabes decirla, no estás segura, no te la van a aceptar, no vales, no sirves, no eres el vehículo adecuado a tu propio pensar y sentir. Es una anulación terrible. Cada mujer tiene su palabra y su derecho a ella. Y ninguna otra puede sustituirla. Las religiosas hemos cedido los derechos de nuestra palabra. Y otros se han apropiado de ella. Nos la han robado, pero se lo hemos permitido a veces incluso con nuestra intención explícita. Hemos desperdiciado nuestro pequeño tesoro humano. ¿Qué pensaríamos si María de Nazareth hubiera llevado con ella a un hombre de los que sabían hablar en su pueblo, de los que sabían lo que se debía decir y cómo se debía decir, de los que sabían un montón y tenían estudios y conocían la Ley, cuando el ángel le dirigió la primera palabra de saludo que tanto la trastornó?... ¿Quería Dios que ella delegara su palabra, que se considerara indigna interlocutora de Dios, que le hablara con palabras de otra gente que sabía más que ella? Dios le pedía *su propia palabra*, su sentimiento, su pensar y su dudar, su pregunta y su decisión. Sin embargo, muchas mujeres todavía y un gran número de religiosas no acaban de creer que tenemos una palabra única, nuestra, valiosa, que nadie puede sustituir. No nos valoramos como seres a los que Dios dotó de pensamiento, sentimiento y palabra con las que expresarlos. Pensamos, todavía irracionalmente, que la palabra de los hombres, *por ser de los hombres*, vale más, tiene más peso e importancia que nuestra palabra que, *por ser de mujeres*, vale tantísimo menos... Y esa escasa valoración de la palabra propia tiene una incidencia enorme en



nuestra autoestima y en la vida efectiva y diaria de nuestras comunidades y de la Iglesia. El peso, la importancia y el valor de una palabra muestra el peso, la importancia y el valor de cada persona. Los géneros no intervienen, no deberíamos intervenir, ni para facilitar ni para bloquear. ¿Hasta cuándo cederemos nuestro pequeño tesoro a los hombres?... Nunca podremos tener voz común si no tenemos voz propia. La polifonía que deseamos, en la que intervengamos todos (as) con nuestros diferentes timbres de género, cultura, preparación..., sólo se podrá realizar cuando haya voces, una por una. La palabra de cada cual tiene el valor que cada cual se dé a sí mismo(a). Es una manifestación de la autoestima.

Para trabajar nuestra propia palabra es preciso comenzar por escucharnos a nosotras mismas descubriendo lo propio y personal de nuestro pensar, de nuestro sentir y valorar eso que hemos escuchado y descubierto *como nuestro*. Para ello las religiosas tenemos muchas posibilidades porque vivimos en comunidad de mujeres nos podemos escuchar y descubrir unas a otras. Ya sé que no es fácil. Las mujeres todavía nos denigramos, nos despreciamos, no nos aceptamos muchas veces entre nosotras. No pensemos que es mala voluntad, ni que eso es lo mejor y más auténtico de cada cual. No pensemos que actuar así contra el propio género es *cosa de mujeres*. ¿Cómo nos puede extrañar esa conducta en tanta mujeres, si no hacen más que poner en práctica lo que han aprendido y no reflejan más que la baja autoestima que ellas tienen? Las mujeres que no aceptan a otras mujeres, por el hecho de serlo (no las aceptan como valiosas, como líderes, como personas preparadas y capaces, como sexualmente atractivas...), tienen una pobrísima autoestima. No se quieren, no se valoran, se niegan a sí mismas... Y se defienden proyectando esto mismo en las demás. Es un test infalible. Por el contrario, las mujeres con más sana autoestima *no desprecian jamás a una mujer por el hecho de serlo* y si no aceptan algo de mujeres concretas es por otras razones. Me puedo expresar en desacuerdo con tal mujer porque no pienso como ella, o porque no me gusta lo que hace, o porque no me parece honrada, o porque se ha equivocado, etc. Pero mi desacuerdo no afecta al género, ni lesiona mi autoestima, ni la autoestima de la tal mujer. Con cuánta frecuencia en la Vida Religiosa confundimos estos niveles y censuramos a otras mujeres

sólo porque no las aceptamos en cuanto tal. El mensaje que le hacemos llegar es muy serio: tú, por ser mujer, no vales como tampoco valgo yo que soy mujer. O incluso, si yo no valgo porque soy mujer, ¿cómo vas a valer tú que también lo eres?...

Por tanto, es preciso escucharnos, valorar y aceptar la palabra que decimos, por el hecho de decirla. Estar de acuerdo o no con su contenido es un momento posterior. Cuando te he escuchado y te he transmitido mi valoración por el hecho de que eres visible para mí, entonces puedo contestar a tu palabra con la mía, tan valiosa como la tuya, y decirte que no estoy de acuerdo con lo que has dicho y por las razones que te voy a dar. La persona que recibe este mensaje no siente lesionada su autoestima.

### III. LA RELACION

El terreno más espinoso y el más fecundo para elevar la autoestima de las mujeres es sin duda ninguna el de las relaciones. Las religiosas sabemos, de qué modo nos afectan, como en realidad lo saben todas las mujeres del mundo. Es nuestro fuerte y nuestro punto flaco. Los hombres no están estructurados psicológicamente desde el eje del yo-en-relación que nos estructura a las mujeres. Aun cuando para todo ser humano es básico lo relaciona, las mujeres tenemos hoy por hoy diferencias muy significativas y debemos contar con ellas.

Nosotras nos decimos en la relación y en ella aprendamos lo que valemos o no valemos. Desde que nacemos, por el contexto en el que hemos nacido, histórica, social y culturalmente, recibimos mensajes de irrelevancia en comparación con los hombres. Esta laguna radical luego puede reforzarse, o transformarse, o llenarse. Dependerá de cada biografía. Pero sería eludir la realidad pensar que afecta sólo a una minoría de mujeres. Sabemos que, por el contrario, es mayoría inmensa el número de mujeres que sufren de baja e inadecuada autoestima. La Vida Religiosa, repito, ha reforzado esta realidad. De la constatación no sigue necesariamente un juicio generalizado de condena. Las causas son muchas y complejas, y si nos han hecho un flaco servicio, también es verdad que nos hemos dejado... No voy a entrar en las causas, sino que quiero partir de una realidad que sigue siendo actual para ver el modo de transformarla.

En las relaciones, la autoestima depende con frecuencia del valor que nos damos a nosotras mismas y el valor que concedemos a las (os) demás sobre nuestra vida. A menudo las mujeres damos a las personas que queremos un poder sobre nuestras vidas que intenta, inútilmente, compensar la autoestima débil que poseemos. Les cedemos el valorarnos, hasta el punto de que sólo nos vemos a través de sus ojos. Les cedemos el juicio, hasta el punto de que nos juzgamos según ese juicio. Les cedemos la libertad, hasta el punto de esclavizarnos. Y les cedemos las decisiones, hasta el punto de quedarnos sin voluntad. Ciertamente esto no se da de igual modo en todas las mujeres, ni con todas las relaciones, ni en el mismo grado. Estoy generalizando. Pero tomemos uno de cualquiera de estos poderes cedidos. Por ejemplo, el juicio. Los desastres en la autoestima son muy grandes, pero es uno de los mecanismos más utilizados por las mujeres que refuerza la baja autoestima. Cedemos a otros (as), especialmente a quienes amamos, la capacidad de evaluarnos sin sentido crítico o confrontativo. O cedemos al grupo esa capacidad y nos acomodamos a ella. El grupo nos dice que no servimos para nada y nosotras interiorizamos que no servimos para nada. Una mujer, una religiosa, que tiene una adecuada autoestima suele pedir explicaciones: ¿quieres decir que no sirvo para llevar una reunión, o para ordenar las cosas, o para preparar la liturgia...? Porque una cosa es ser inepta para algo y otra ser *alguien* que no sirve. Una persona con adecuada autoestima se puede sentir herida si ese juicio es percibido como un insulto, o un desprecio, o si no lleva razón, etc., pero no se sentirá disminuida como persona por el hecho de haber escuchado esa frase. Sin embargo, una religiosa con una baja autoestima se siente herida ahí precisamente, en su autoestima, y el juicio del grupo la confirma en que realmente es alguien que no vale, que no sirve, etc. No tiene el sentido crítico, la distancia necesaria para cuestionar ese juicio e valor y comprobar honestamente si es verdadero o es falso, o es una forma de hablar... Esta persona ha cedido a los miembros del grupo, a su comunidad, por ejemplo, todo el juicio sobre sí misma.

Todo este mecanismo me ha llevado a pensar a menudo en las resistencias de las religiosas a realizar revisiones de vida. En muchas congregaciones a raíz del Concilio Vaticano II se intentó sustituir el

llamado *capítulo de culpas* por la revisión de vida. Las experiencias fueron tan duras, dejaron tales heridas, que se fue dejando la práctica hasta quedar una laguna que no se sabe bien cómo llenar. Decir revisión de vida es decir lesión a la propia dignidad, es asociarla con insultos, con dolor, con experiencia de humillación... Y son asociaciones falsas aunque partan de una base de experiencia. Que haya sido así no significa que deba ser así. El fracaso se debió en un alto porcentaje a la falta de preparación de las religiosas. No la falta de preparación teórica, ni tampoco de las formas de comunicación, como se creyó en un principio, sino a la baja autoestima que se reveló en dicha práctica. Las religiosas *no estábamos preparadas porque teníamos una baja autoestima*. Todavía no está asumida la raíz del problema y en muchas comunidades religiosas sigue el vacío de corrección fraterna, o se realizan pequeños intentos siempre con el miedo de herir y ser herida. Es un miedo lógico, pero no basta con detectarlo. Es preciso acudir a la raíz.

Lo mismo ocurre con los otros ítems de nuestra cesión implícita de *derechos* a los (as) otros (as) de nuestras relaciones. Cuando la amistad, el amor, la camaradería y las restantes formas relacionales se construyen sobre personas con autoestima baja, la cesión de derechos es inmediata, las relaciones entran en una dinámica de inmadurez cada vez más acentuada y terminan mal porque no dejan crecer. Las relaciones que se construyen sobre cimientos de adecuada autoestima se hacen duraderas, se consolidan, maduran y hacen crecer a las personas. Las religiosas tenemos mucho que revisar en lo que respecto a las relaciones. En especial las relaciones con varones y, todavía más, con varones eclesiásticos a los que cedemos derechos sobre nosotras mismas, que repercuten negativamente en nuestro nivel de autoestima necesario para ser persona del todo y no a medias.

¿Qué hacer entonces? Se precisa, para comenzar, una auto-evaluación que nos indique hasta qué punto llevamos las riendas de nuestra vida o, por el contrario, las hemos dejado en las manos de otra persona afectivamente significativa. Y a continuación habría que preguntarse si esta persona nos hace más persona a nosotras, es decir, nos ayuda a querernos más a nosotras mismas, a valorarnos adecuadamente, a estar abiertas creativamente al resto de las personas a las que tratamos, amamos, con las que nos relacionamos... O, por el

contrario, ¿me valoro tan poco a mí misma que necesito que me digan cómo soy para valorarme yo y quererme? ¿Tengo tan poca confianza en mí misma que me asusta llevar las riendas de mi vida y se las cedo a la primera persona que considero fuerte para esta tarea, a la que digo que quiero?

#### IV. LA FELICIDAD

La autoestima tiene mucho que ver con la felicidad. Esto se puede afirmar de todo ser humano, pero para los hombres, en general, la felicidad está muy ligada al éxito. Éxito en el trabajo, éxito social, éxito sexual, etc. Las relaciones tienen que ver, pero integradas ordinariamente en el parámetro del no-fracaso, o mejor, del éxito. Los valores religiosos a menudo entran por aquí. Es lo que han aprendido<sup>5</sup>. Las relaciones familiares, con mujeres, de amistad..., le aportan felicidad siempre y cuando no colisionen con el éxito de ser hombre, con la afirmación de la propia masculinidad. Cada uno localizará ese éxito en un plano. Pero el éxito es clave de la felicidad masculina en una sociedad que está pidiendo sin cesar que compitas, consigas, te realices en *oposición a o por encima de*, no excluyéndote nunca del colectivo de género tal y como está concebido que debe ser. Incluido el amor.

Para las mujeres, las cosas, también por educación, son diferentes. Las claves de la felicidad están ligadas a las relaciones que establecemos. Y la propia autoestima interfiere más de lo que imaginamos en la percepción y realización de nuestra felicidad. Comenzamos por el derecho a esa felicidad. Las mujeres que piden permiso para existir no se sienten dignas de la felicidad y cuando la gozan se sienten culpables. Han contravenido la norma implícita interiorizada: las mujeres hemos venido al mundo para sufrir, no tenemos derecho a la felicidad, pasan a nuestro lado demasiadas cosas horribles como para permitirnos disfrutar y ser felices, nos toca aceptar, aguantar, no

---

<sup>5</sup> Debería matizar estas afirmaciones, pero no entro en la complejidad de la estructuración de la masculinidad que por otro lado hombres y mujeres deberíamos conocer. Un buen estudio antropológico de las vicisitudes que atraviesa la adquisición de la masculinidad en diferentes culturas es, a mi modo de ver, el de BADINTER, E., *La identidad masculina*, Alianza, Madrid 1993.

debemos pretender cambiar nuestro destino. Tengo un hijo desgraciado, un marido desastroso, no tengo amigos, las cosas me salen mal, me utilizan, me pasan las peores cosas, etc. Muchas mujeres llevan dentro de sí estos mensajes. Unas los verbalizan y otras muchas no, pero los llevan tan interiorizados que actúan según estas premisas. La perspectiva religiosa los refuerza de modo peligroso: hay que sufrir porque así ganamos méritos, hay que sufrir porque de ese modo nos identificamos con Jesús sufriente, no tengo derecho a la felicidad porque Jesús murió en una cruz.

Con ello estamos tergiversando de raíz el mensaje cristiano genuino que es mensaje de amor y de vida. El mensaje principal de nuestra fe es la confesión del resultado final de la Pascua, la RESURRECCION, la vida, la felicidad. Si el camino tiene momentos de cruz, eso es otra cosa. Pero no aceptamos la cruz por la cruz, ni el sufrimiento por el sufrimiento, sino como un camino o un momento que tiene sentido desde el resultado final, que es resurrección, vida, esperanza de un gozo para siempre. Y si nos identificamos con el Cristo pascual incidiendo en el sufrimiento, no es por masoquismo, sino por llegar a identificarnos con el Cristo total que para los (as) cristianos (as) es el Cristo RESUCITADO, vivo y presente.

La fijación de muchas mujeres, incluidas tantas religiosas, en el sufrimiento, no es cristiana. Es la afirmación de un Dios sádico con su propio Hijo y con todos (as) los (as) seguidores (as). Se ha hecho muchísimo daño con esta fijación pasada de generación en generación, como actitud ante la vida, a una inmensa mayoría de mujeres. Las manifestaciones del *no soy digna de ser feliz*, no merezco serlo, son muy numerosas.

Otra de las fuentes de una actitud negativa ante la felicidad en las mujeres es la relación implícita entre méritos y felicidad. Si soy buena, me porto bien, hago lo que quieren los (as) demás, entonces podré ser feliz porque me lo he merecido. Si soy mala, entonces no soy digna de ser feliz. Estas normas que se manifiestan en cierta intranquilidad, angustia flotante y a menudo en el sabotaje de nuestros mejores momentos, deriva de experiencias infantiles, pero también de una idea que compartimos socialmente y que viene a decir: sólo el bueno tiene

derecho a ser feliz. El problema es cómo se traduce *bueno* en nuestro contexto para las mujeres. Una mujer independiente, con éxito, con ideas propias, capaz y activa, que no delega en nadie la responsabilidad de su vida..., que se sale de las normas que dicen tradicionalmente cómo debe ser una mujer *buen*a y, todavía peor, *una religiosa buena*, posiblemente vea bloqueada sus posibilidades de ser feliz. O porque ella misma experimenta la contradicción entre las normas implícitas y los resultados de su vida, o porque otros (as) se encargan de bloqueárselas, o porque se sienten culpables de haber obtenido algo que las otras no obtienen. En particular, si tienen una madre víctima física o psicológica y consciente de su rol de víctima. Una madre sacrificada, heroica en el sufrimiento y el aguante de una vida dura, que ha penado y ahora sufre las consecuencias del sufrimiento, suele bloquear inconscientemente la felicidad de la hija a la que las cosas no le han ido tan mal. Por una parte quiere romper con ese modelo, pero por otra parte se siente culpable de no ser como su madre, de no pagarle la *deuda* de una vida así. En la base de ciertas vocaciones a la vida religiosa femenina (también a la masculina, pero menos) encontramos esta dinámica inconsciente de reparación-compensación psicológica. La autoestima de las hijas de estas madres, incapaces de vivir hasta el fondo la felicidad que puedan experimentar y la tendencia a esa felicidad, es bastante baja y suele estar apaleada por estas causas inconscientes.

¿Qué hacer?, ¿cómo ayudarse a no sabotear las tendencias a la felicidad, el derecho humano a la misma como parte de la dignidad y el valor de ser personas? Porque de la actitud que tengamos ante nuestra propia felicidad, dependerá en gran parte el esfuerzo que hagamos por crear felicidad a nuestro alrededor y el éxito de ese esfuerzo. De nuevo lo más importante es iniciar un camino de autoconciencia. Para ello es preciso que nos observemos a nosotras mismas a fin de descubrir tres cosas: en qué momento de alegría, felicidad, sensación amplia de bienestar, reaccionamos con una cierta ansiedad; en segundo lugar, de qué forma reducimos esa ansiedad, y en tercer lugar cómo nos sentimos con nosotras mismas. Lo primero nos ayuda a saber que reaccionamos contra la felicidad. Lo segundo nos ayuda a ver de qué forma autosaboteamos nuestros momentos mejores, y lo tercero nos

dice de qué forma afecta esta dinámica a nuestra autoestima. Lo más probable es que los intentos de reducir la ansiedad pretendan devolver el equilibrio a una autoestima baja que no soporta disfrutar de un derecho que cree no le corresponde. El mensaje que nos damos a nosotras mismas, inconscientemente, expresa el siguiente conflicto: por un lado *quiero ser feliz, me gustaría disfrutar a fondo, sentirme bien conmigo misma y con los (as) demás*, y por otro: *no debo ser feliz, no puedo permitirme pasarlo bien, no tengo derecho a disfrutar de este modo*. Las implicaciones religiosas son todavía más exigentes: *si Dios no perdonó el sufrimiento ni a su propio Hijo, ¿cómo voy a intentar ser feliz?; felicidad y placer van unidos, el placer es malo, no puedo permitirme ser feliz porque cometo un pecado*. Las variaciones del tema son infinitas.

Ser feliz es un derecho y no está necesariamente unido a la conducta ética que a menudo está rígida más por el superyó que por ideales cristianos auténticos. En muchas ocasiones se ha echado la culpa a la conducta de Eva, interpretada como la que inició el pecado en el mundo y responsable de la infelicidad de la humanidad<sup>6</sup>. El peso de esta responsabilidad de siglos todavía actúa prohibiendo la felicidad a las mujeres de mil modos sutiles. De nuevo estamos ante un Dios sádico que castiga a sus criaturas recién nacidas y las incapacita para la felicidad. Este Dios, que nada tiene que ver con el *Abbá* de Jesús, sigue en el fondo de las conciencias de muchas religiosas. Liberarse de El sería un primer paso purificador para dejar camino libre a la manifestación del Dios de Jesús, Padre/Madre nuestro, y al descubrimiento de su gratuidad radical previa a la ética que puede regir nuestra vida<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> He dedicado un estudio reciente a la figura de la mujer en el relato de la creación y los resultados de mi exégesis no coinciden con las afirmaciones seculares acerca de la culpa de la primera mujer (*Barro y aliento. Exégesis y antropología teológica de Gen 2-3*, Paulina, Madrid 1993).

<sup>7</sup> No pretendo negar las implicaciones éticas de la felicidad sino sólo acentuar algo típicamente cristiano: que aun si somos *malos*, pecadores (as), podemos ser felices al descubrir la gratuidad del amor de Dios que no nos quiere por lo buenos (as) que seamos, sino por pura gratuidad.



## V. LA RESPONSABILIDAD

A las personas nos cuesta más de lo que parece considerar a cada cual responsable de su vida, incluyéndonos a nosotras mismas. Esta dificultad explica el afán de posesión sobre otras vidas, el deseo de control, de poder sobre algún aspecto de la vida de los (as) demás, especialmente sobre sus conciencias o sus conductas. No quiero decir que sea contraria al establecimiento de normas. Las normas son necesarias. Me refiero a niveles más profundos. Por un lado están los que quieren controlar y por otro los que quieren ser controlados. Si no existieran los primeros. El control sobre las vidas de otra gente depende de si hay personas dispuestas a ceder la responsabilidad de sus vidas. Es innegable que existe mucha gente así y que un tanto por ciento alto de esta población lo constituyen mujeres, normalmente creyentes y entre ellas mucho número de religiosas.

La responsabilidad de nuestra propia vida nos asusta, nos abruma y preferimos cederla. Es la más indigna de nuestras cesiones por miedo. Nadie puede vivir por nadie. Y nadie debería responder hasta el final por nadie. Si delegamos en otra persona la responsabilidad de nuestra vida, hemos delegado todo lo demás que nos hace personas: libertad, adecuada autonomía, interrelaciones libres, etc. Dios no quiere esto. Cada cual tiene la principal responsabilidad sobre su vida, sin que esto niegue la parte de responsabilidad que compartimos en la vida de otra mucha gente con la que tratamos, así como compartimos una responsabilidad universal en la vida de mucha gente de nuestro planeta. Pongamos el ejemplo del hambre en el mundo. Yo sé que soy responsable de la vida de mucha gente que muere de hambre. Pero soy responsable de su supervivencia física porque soy cómplice de una injusticia de la que no me puedo librar. Mi conducta, por tanto, debe intentar ser coherente con esta responsabilidad. Pero de ninguna manera soy responsable de la vida espiritual, ética, etc., de estas personas.

El ejemplo es claro, pero nuestra conducta sigue siendo irracional a este respecto. Y nuestra autoestima no nos permite llevar esa responsabilidad creativo que despertaría en nosotras, con el sentido de riesgo, descubrimiento y capacidad discernidora que iría creando en nosotras a la par que iría creciendo ese sentido de responsabilidad.

A menudo se piensa que delegar la responsabilidad de la propia vida es incompatible con ciertas dependencias afectivas. Ante la conducta de muchas mujeres, con frecuencia religiosas, se tiene la impresión de que viven, sienten, piensan y deciden a través de lo que vive, piensa o decide aquella persona de la que dependen emocionalmente. Habría que matizar algunas cosas a este respecto. Depender de otra persona en un momento determinado no es negativo, inmaduro o va contra la adecuada autoestima. Todos (as) necesitamos de y a los (as) demás en algún momento de la vida o en algún aspecto de nuestra persona. No somos seres completos, totales, capaces de todo. Otra cosa diferente es existir *desde* otra persona, sea la que sea, como si fuéramos un apéndice de ella. Eso es indigno y suele ir acompañado de una delegación de la propia responsabilidad ante una misma. Amar intensamente puede implicar depender en determinados momentos, pero no se confunde con el depender. Una persona con una adecuada autoestima no tiene miedo de depender en esas ocasiones. Es decir, no tiene miedo de dejarse querer, de saber hasta qué punto es importante para ella esa persona y cuán doloroso le resultaría separarse o prescindir de ella, ni tiene miedo a dejarse cuidar, etc. Depender sería dar paso a momentos de pasividad conscientes que no anulan ningún rasgo de la propia persona, sino que alienta la respuesta activa y generosa. Una de las razones por las que estas personas se pueden permitir depender sin atentar con ello contra la propia autoestima estriba en que son personas que suelen amar, simpatizar, tener amistad con personas también de adecuada autoestima y no pueden tener una relación emocional paritaria (es decir, de amistad y/o de pareja) sería con alguien que no tenga una adecuada autoestima. Por el contrario, las personas de baja autoestima suelen tener relaciones con sus pares de igual autoestima baja y buscan compensarse mutuamente bloqueando así los procesos mutuos de crecimiento. Estas personas son las que dependen de forma adecuada, sino que dependen mutuamente de modo enfermizo o parasitario. La responsabilidad sobre si se cede y se deja en otras manos tan inexpertas como las propias. La solución no está en modificar la dependencia mutua separando a las personas entre sí. La misma relación tiende a reproducirse hasta el infinito. La solución estriba en un serio trabajo con la propia autoestima. La liberación, el

fortalecimiento, la aceptación gozosa del desafío que es la responsabilidad de sí, irán emergiendo poco a poco.

## CONCLUSION

Aunque sólo he esbozado el tema y de modo general, quisiera terminar con algunas observaciones sobre la falsa autoestima. La sana autoestima es profundamente cristiana. La falsa autoestima no lo es. Llamo falsa a la búsqueda de la autojustificación a cualquier precio. La auténtica se basa en la honestidad con una misma y no tiene miedo a los datos de la realidad de una misma. Si son buenos uno se alegra y si no lo son se buscan las causas y se intenta poner remedio. La sana autoestima no se construye jamás sobre los cimientos falsos de la mentira. No huye de la verdad, sino que busca la luz. No se refugia en las tinieblas por temor a verse. Es profundamente liberadora. La falsa autoestima se sienta sobre el valor y el respeto que los (as) demás quieren conceder al precio que quieran. La sana autoestima, por el contrario, no tiene inconveniente en reconocer la superioridad de otra gente, en mostrar respeto por los (as) otros (as), en valorar, aceptar y amar. La sana autoestima no se construye a partir del miedo, sino de la confianza. La falsa autoestima, por el contrario, se realiza a partir del miedo y los fantasmas que ese miedo genera. Una falsa autoestima busca, antes que nada, la seguridad por adelantado. La sana autoestima, por el contrario, partiendo de las capacidades conocidas y reconocidas, no tiene miedo al desafío de la realidad, al estímulo creativo de esa realidad y al riesgo y sufrimiento que posiblemente conlleve.

Las mujeres si queremos liberarnos y ayudarnos a nosotras mismas necesitamos descubrir y reconquistar nuestra dignidad de personas, tributo a nuestro Creador y a las mediaciones por las que recibimos el don inestimable de nuestra vida y nuestra persona. Este descubrimiento y esta reconquista pasan necesariamente por un trabajo constante, valiente, heroico incluso, de la propia autoestima. Si no ponemos la base y el cimiento de ese queremos y valorarnos y confiar en nosotras sanamente, todo lo demás será construir sobre arena y no sobre roca firme. Si Dios nos ama tanto, ¿por qué nosotras no seguimos su ejemplo y nos consideramos amables y nos queremos a nosotras mismas...?